

کنترل عصبانیت

دشمن خطرناک

نویسنده: م. ک. گوپتا
مترجم: مهندس ماندانا دانش
ویراستار: علی ابوظالبی

راه حل های کوتاه مدت و بلندمدت برای...

✓ کنترل عصبانیت

✓ گسترش افکار

✓ غلبه بر عصبانیت

✓ ابراز عصبانیت

✓ فرونشاندن عصبانیت

گوپتا، ام. کی Gupta, M.K

کنترل عصبانیت: دشمن خطرناک / م. ک. گوپتا؛ مترجم ماندانا دانش؛

ویراستار علی ابوطالبی.

نهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۶.

۹۶ ص. مصور.

۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۵۶۲-۱

فیبیا

عنوان اصلی: How to control anger, 1997

خشم - پیشگیری.

مدیتیشن.

کنترل (روانشناسی).

دانش، ماندانا، ۱۳۴۱ - مترجم.

ابوطالبی، علی ۱۳۵۶ - ویراستار

BF۵۷۵/۹ گ ۱۳۸۶

۱۵۲/۴۷

۱۰۷۸۵۳۷

مشخصات کتاب

کنترل عصبانیت

مؤلف: م. ک. گوپتا

مترجم: مهندس ماندانا دانش

ویراستار: علی ابوطالبی

صفحه آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: مهسا آتش‌بیز

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۸۶

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۵۶۲-۱

ISBN: 978-964-412-562-1

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه‌های انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید

نشانی فروشگاه ۱: میدان ولیعصر - اول کریمخان - بلاک ۳۱۲

نشانی فروشگاه ۲: خ شهید بهشتی (عباس‌آباد) - بعد از میرعماد - برج گلدیس

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹ - نسل نواندیش

WWW.naslenowandish.com  info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

مقدمه‌ی مترجم	۷
مطالب شنیدنی درباره‌ی عصبانیت	۹
فصل اول. مقدمه	۱۳
فصل دوم. دلایل عصبانیت	۱۷
فصل سوم. ابراز عصبانیت	۲۳
فصل چهارم. پیامدهای عصبانیت در جسم، فکر و رفتار	۲۷
فصل پنجم. کنترل عصبانیت در کوتاه‌مدت	۳۳
فصل ششم. کنترل عصبانیت در بلند مدت	۳۷
فصل هفتم. خویشتن‌نگری به‌منظور کنترل عصبانیت	۶۱
فصل هشتم. منافع غلبه بر عصبانیت	۶۹
فصل نهم. عصبانیت سازنده و سودمند	۷۳
فصل دهم. چگونه از عصبانیت دیگران جلوگیری کنیم	۷۵
فصل یازدهم. چگونه برای فرونشاندن عصبانیت تصمیم‌گیری کنیم	۷۹
فصل دوازدهم. روش اجتناب از موقعیت‌های تحریک‌کننده‌ی	۸۳
فصل سیزدهم. افکاری که باعث رشد اندیشه می‌شود	۸۹

مقدمه‌ی مترجم

بدون شک شما هم بارها در زندگی خود عصبانی شده‌اید یا با افراد عصبانی برخورد کرده‌اید. این مسئله برای هر کسی اتفاق افتاده است، اما پس از فروکش کردن موج عصبانیت، اغلب نتایج منفی به بار می‌آید و کمتر اتفاق می‌افتد که این روش نتیجه مثبتی به همراه داشته باشد، چون در چنین شرایطی تسلط فکری انسان از بین می‌رود و بدون تفکر واکنش نشان می‌دهد.

آیا تاکنون راجع به این موضوع فکر کرده‌اید که چگونه در هنگام عصبانیت با آن مواجه شوید و بتوانید این نیروی عظیم و گریزناپذیر را در خود مهار کنید؟

کتاب حاضر شیوه‌هایی سودمند در این زمینه ارائه می‌دهد: روش‌های برخورد صحیح با مسائلی که موجب عصبانیت می‌شوند، برخورد صحیح با افراد عصبانی، روش‌های تصمیم‌گیری برای فرونشاندن عصبانیت، خویشتن‌نگری برای کنترل عصبانیت و اجتناب از موقعیت‌های عامل بروز عصبانیت از مباحثی هستند که در این کتاب درباره‌ی آن‌ها بحث می‌شود.

امید است که خوانندگان گرامی، به‌ویژه افرادی که بیشتر عصبانی می‌شوند و برسر هر موضوع کوچکی به اصطلاح از کوره در می‌روند، با مطالعه این کتاب و تعمق در روش‌های ارائه شده و ترفندهای مقابله با این دشمن سرسخت، توانایی مهار آن را پیدا کنند.

مطالب شنیدنی درباره‌ی عصبانیت

هرکس می‌تواند عصبانی شود. کار آسانی است. اما عصبانی شدن با فرد درست و به درجه و مقدار درست، و در زمان درست و برای هدف مشخص و از راه درست به هیچ وجه در توان هرکس نیست و کار آسانی به‌شمار نمی‌آید.

آریستوتل

عصبانیت با حماقت (نادانی) آغاز و به پشیمانی ختم می‌شود.

فیثاغورث

از عصبانیت فریب و اغفال نتیجه می‌شود و از فریب و اغفال کاهش حافظه! کاهش حافظه به از دست دادن قدرت تشخیص می‌انجامد و با از بین رفتن قدرت تشخیص، هلاکت به‌وجود می‌آید.

گیتا (بخش دوم)

فرد عصبانی، وقتی به احساسات خود رجوع کند در می‌یابد از خودش هم عصبانی است.

سوامی شیواناندا

سه دروازه به جهنم باز می‌شود که موجب ویرانی و هلاکت روح است: شهوت، خشم، آز. بنابراین انسان باید بتواند از این سه بپرهیزد.

گیتا (بخش شانزدهم)

وقتی خشم و عصبانیت پدیدار شود، تفکر از بین می‌رود.

کنفوسیوس

یکی از فلاسفه می‌گوید: وقتی انسان در مقابل خواسته‌های خود مرتکب گناه می‌شود تحت تأثیر چه چیزی قرار می‌گیرد؟

گیتا (بخش سوم)

وقتی خشم و غضب می‌آید، هوش و دانایی می‌رود.
م. هنری
در آتش خشمی که برای دشمن خویش می‌افروزید، خود خواهید سوخت.
ضرب‌المثل چینی

خشم و عصبانیت و بی‌طاقتی، اغلب بیشتر از آنچه شخص را عصبانی می‌کند، مضر است.
مارکوس اورلیوس

عصبانیت خودکشی روحی است.
سوامی شیواناندا

انسان تلاش می‌کند که وقتی با دلیل و عقل نمی‌تواند کاری انجام دهد، با خشم و غضب آن را به انجام رساند.

و. ر. آلتر

عصبانی شدن به معنی کینه‌توزی و انتقام از خطاهای دیگران است.

پوپ

حسادت و کینه و خشم و غضب عمر را کوتاه می‌کند.

کتاب مقدس مسیحیان

خشم و غضب و عصبانیت انسان را به حیوان شبیه می‌کند.

ک. و. نارایان

فقط کسانی که نمی‌توانند افکار خود را به درستی بیان کنند، عصبانی می‌شوند.
رابیندرانات تاگور

خشم و جنون لحظه‌ای است، آتشی که همه چیز را به خاکستر تبدیل می‌کند.
مهاتما گاندی

وقتی که خشم به فروتنی تبدیل می‌شود، متکبرترین فرد در مقابل آن سر تعظیم فرود می‌آورد.

سو دارشان

اگر می‌خواهید خویشتن را حفظ کنید، خشم خود را مهار کنید. به بیان دیگر، عصبانیت فرد را ویران می‌کند.

تیرو کولو